

УДК 159.9:37.06

Світлана Яшник

Національний університет біоресурсів і природокористування

ORCID ID 0000-0003-2689-3954

DOI 10.24139/2312-5993/2025.05/031-049

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Стаття репрезентує наукові напрацювання, що відображають логіку проблеми формування професійної рефлексії, відбиваючи специфіку діяльності фахівця певної галузі як метадіяльності щодо формування стандартизованих компетентностей і програмних результатів підготовки майбутніх фахівців.

Акцентовано увагу, що рефлексія визначається як інтегрована, поліфункційна категорія, яка розглядається у певних сферах реалізації метапроцесів особистості як мислення, самосвідомість, саморегуляція діяльності, а також комунікація та кооперація, що допомагають формувати уявлення про себе, світ та місце в ньому. Наголошено, що основними підходами до визначення рефлексії є такі: включення рефлексії в наявність самосвідомості (наголошення на вивченні структур особистісного знання за допомогою інтроспекції); рефлексія під кутом зору самореференції (зосередження уваги на стосунках «Я-інший» і підкреслення оціночного, а не критичного характеру рефлексії); самодослідження («епістемічний» інтерес до себе, що полягає у сумніві щодо припущень, які сприймаються як належне).

Зроблено акцент на провідній ролі професійної рефлексії, яка є дієвим механізмом професіоналізації майбутнього психолога. Проаналізовано види рефлексії, що надало дало можливість здійснити наступні узагальнення: специфікація набору професійної рефлексії співвідноситься з ціннісними уподобаннями та процесами метапізнання особистості, які задають мету, зміст і напрям діяльності фахівцям, які працюють у тій чи іншій професійній сфері, зокрема у царині психології.

Послідовність викладення методологічних підходів, дало можливість дійти висновку, що професійна рефлексія майбутніх психологів є усвідомленим і самокерованим процесом, який базується на прагненні фахівця до пізнання себе, суб'єктивній зацікавленості професією, вмотивованості до набуття фахових компетентностей, прагненні займатися самоосвітою, потребою у професійному самовдосконаленні та самоздійсненні.

Зроблено висновок, що формування професійної рефлексії майбутнього психолога полягає у поступовому оволодінні ієрархічних рівнів: усвідомленим оцінюванням мотиваційної, когнітивної, та операційно-діяльній сфери, що виражається в реалізації не лише цільової і покладальної функції психолога, а й комунікативної: побудові кооперативної сумісної діяльності, проектуванні духовної єдності, професійної підтримки, професійно-соціальної значущості; інтеграції загальнолюдських і професійних досягнень в сумісній роботі з Іншими.

***Ключові слова:** освітній процес, професійна підготовка, освітньо-професійна програма, професійна рефлексія, компетентність.*

Постановка проблеми. Підготовка здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Психологія» у Національному університеті біоресурсів і природокористування України здійснюється на Гуманітарно-

педагогічному факультеті, випусковою є кафедра психології. Підготовка майбутніх психологів відображає основну місію НУБіП України, що полягає у створенні, систематизації, збереженні та поширенні сучасних наукових знань для покращення якості життя людей; підготовці фахівців європейського і світового рівня інтелектуального та особистісного розвитку. Упровадження місії НУБіП України зі створення, систематизації, збереження та поширення наукових знань, а також методичні та наукові досягнення науково-педагогічних працівників кафедри психології стали підґрунтям формування основних професійних компетентностей майбутніх психологів. ОП Психологія (бакалавр) було відкрито в 2017 році, що дало можливість здійснити перший набір студентів з урахуванням вимог Стандарту вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем в галузі знань «Соціальні та поведінкові науки», спеціальності «Психологія».

Мета ОП Психологія полягає у здійсненні професійної підготовки психологів шляхом формування компетентностей, що забезпечують здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми за фахом, можливість постійного професійного та особистісного розвитку. Мета освітньо-професійної програми підготовки психологів реалізується шляхом формування компетентностей, що забезпечують здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми за фахом, можливість постійного професійного та особистісного розвитку. Для здобувачів спеціальності «Психологія» є кілька обов'язкових освітніх компонентів, які забезпечують загальні компетентності та мають певне прикладне професійне спрямування. Наприклад, перелік компетентностей майбутнього психолога сформований з урахуванням сучасних вимог до здатності розв'язувати складні завдання та проблеми у галузі психології. Проектною групою на підґрунті освітньої програми розроблений навчальний план, який визначає перелік та обсяг навчальних дисциплін у кредитах ЄКТС, послідовність вивчення дисциплін, форми проведення навчальних занять та їх обсяг, графік навчального процесу, форми поточного і підсумкового контролю тощо. Особливо актуальним є формування професійної рефлексії у майбутніх психологів, оскільки свідоме розпізнавання власних емоцій, думок, ставлень та здатність їх відстежувати – одна із найважливіших їхніх професійних умінь. Тому теоретичне дослідження і розвиток професійної рефлексії в процесі підготовки психологів є одним із пріоритетних завдань закладів вищої освіти.

Аналіз актуальних досліджень. У авторських баченнях колективу розробників акредитаційної справи, поданої до Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти для акредитації зазначеної вище освітньої програми визначена унікальність освітньо-професійної програми «Психологія», що полягає у наступному: забезпечення підготовки здобувачів до основних напрямів практичної діяльності психологів: психодіагностики, психокорекції, психологічної реабілітації, психологічного консультування, проведення психологічних тренінгів, психотерапії тощо. У попередніх авторських розвідках окреслено авторське бачення формування професійних компетентностей майбутніх фахівців (Яшник, 2015; 2019; 2022), що повинне відбуватися на тлі переосмислення сучасного аксіологічного простору (Яшник, 2011; Терентьева, Яшник, 2018).

Акцентуємо тепер увагу на формуванні професійної рефлексії, що визначається як важлива умова успішного подолання майбутніми психологами оволодіння професією, подоланні ними особистісних криз, професійного становлення, здатності відрефлексувати реальну картину дій клієнтів, гнучко корелюючи її з рефлексивним аналізом власних дій стосовно виконання професійних завдань, реалізація здатності застосовувати і конструювати методичні підходи для кореляції й розвитку відповідних фахових дій.

Мета дослідження відображає логіку аналізу проблеми формування професійної рефлексії, відбиваючи специфіку діяльності фахівця певної галузі як метадіяльності щодо формування стандартизованих компетентностей і програмних результатів підготовки майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу. Моніторинг тенденцій розвитку ринку праці на найближчі роки засвідчує збільшення попиту на психологів у різних сферах та вимог до їх компетентностей. В ОП передбачені такі програмні результати навчання: ПР1, ПР2, ПР5, ПР11, ПР12 та такі ОК: ОК3, ОК4, ОК6, ОК8, ОК13, ВБ6(1), ВБ7(1). Тенденції розвитку спеціальності в останні роки засвідчили необхідність уміння психологів працювати з кризовими станами особистості, бути компетентними у реабілітаційній роботі, людьми з особливими потребами, що корелюється із здатністю психолога до рефлексивного аналізу власних дій стосовно виконання професійних завдань.

Поняття «рефлексія» пройшло великий шлях наукових розвідок і продовжує розвиватись та утверджуватись у різних напрямках науки

щодо подальших перспективах його розуміння як наукового феномену. У сучасному науковому дискурсі проблематика рефлексії виходить далеко за межі психології, є актуальною у філософії (K. Kraus, H. Jacobs, K. Sharp ін.), соціології (T. Golub, I. Burkit, N. Mouzelis та ін.), педагогіці (D. Boud, R. Keogh, D. Walker та ін.).

Порівняння концептів рефлексії вказує на такі підходи до її визначення: включення рефлексії в наявність самосвідомості (наголошення на вивченні структур особистісного знання за допомогою інтроспекції); рефлексія під кутом зору самореференції (зосередження уваги на стосунках «Я-інший» і підкреслення оціночного, а не критичного характеру рефлексії); самодослідження («епістемічний» інтерес до себе, що полягає у сумніві щодо припущень, які сприймаються як належне) (Андрющенко, 2015; Обискалов, 2023; Подкоритова, 2017).

Аналіз різних аспектів феномену рефлексії, призводить до її розуміння як складного міждисциплінарного феномену, що є процесом, властивістю, станом, зверненням особистості до себе (до власної свідомості, мислення, результатів діяльності, сприйняття себе очима інших людей), що постає в контексті рефлексивної свідомості, рефлексивного мислення, рефлексивної діяльності, рефлексивного спілкування як синтетичної реальності. Окреслене розуміння рефлексії визначають її як інтегровану, поліфункційну категорію, що розглядається у певних сферах реалізації метапроцесів особистості як мислення, самосвідомість, саморегуляція діяльності, а також комунікація та кооперація, що допомагають формувати уявлення про себе, світ та місце в ньому (Андрющенко, 2015).

В основні змістовні характеристики поняття рефлексія включене наступне: це процес; рефлексія здійснюється суб'єктом; предметом рефлексії є досвід суб'єкта; пізнання досвіду суб'єктом. Отже на основі даних змістовних характеристик ми можемо сформулювати загальне трактування поняття рефлексії – це процес пізнання суб'єктом власного досвіду. При цьому, ми наголошуємо, що для методологічного розуміння даного феномену наріжним каменем є врахування проактивної позиції суб'єкта, що визначає його готовність діяти в ситуаціях з високим ступенем невизначеності, гнучкість у прийнятті рішень, прагнення до реалізації нововведень та інновацій, спрямованість на пошук нових, нестандартних засобів розв'язання професійних завдань, здатність переосмислювати свій професійний і особистісний досвід (Воляннюк, 2025; Марусинець, 2012; Носко, 2016; Подкоритова, 2017).

Сучасні наукові розробки вчених підтверджується, що рефлексія відіграє центральну роль у професійному розвитку і становленні особистості, оскільки від неї залежить успішність оволодіння і виконання людиною трудової діяльності.

Поняття «професійна рефлексія», «рефлексія професійної діяльності», «рефлексивна компетентність професійної діяльності» не є тотожними, хоча і тісно пов'язані між собою. Їхня тотожність полягає у спільному фокусі на критичному самоаналізі в контексті професійної діяльності, але вони відрізняються за змістом, обсягом і рівнем узагальнення.

Введення в науково-понятійний апарат професійної рефлексії обумовлено потребами усвідомлення особистості як активного суб'єкта певної професійної діяльності, що передбачає: свідомий процес формування власної позиції стосовно професійної сфери; сформованість психологічних якостей особистості та їх відповідність певній професійній діяльності; професійну рефлексію як властивість особистості, що сприяє формуванню знань, умінь і навичок, необхідних для професійної діяльності, ціннісно-смыслову регуляцію професійного самовизначення; саморегуляцію поведінки шляхом узгодження внутрішньо-особистісних і соціально-професійних потреб. Таким чином, професійна рефлексія є предметом дослідження багатьох науковців. Особливо актуальним є вивчення професійної рефлексії у сфері підготовки майбутніх психологів, оскільки здатність до саморегуляції, фасилітативність, спрямованість на іншого, усвідомлення та осмислення власних думок, почуттів, вчинків досвіду у контексті професійної діяльності є найважливішими вміннями майбутніх психологів (Іващенко, 2020; Матюк, 2022; Палій, Єльчанінова, Шевченко, 2024; Сорокіна, 2017).

Рефлексія професійної діяльності – це така форма рефлексії, яка включає результат фіксування рівня свого професійного розвитку і саморозвитку, його аналіз, що проявляється у здатності фахівця займати аналітичну позицію відносно власної професійної діяльності; а також співвідношення внутрішнього стану свого Я і тих особливостей, які дозволяють відрізнити одного фахівця від іншого. Професійна рефлексія становлення включає предметний, змістовий та операційний аспекти. Предметний аспект передбачає рефлексію структури професійних інтересів, цілей, очікувань особистості; рефлексію навчально-професійних дій, результатів, досягнень; рефлексію професійних якостей фахівця. Змістовий аспект передбачає усвідомлення результату

самовідображення особистості в процесі професіоналізації (загальне знання Я); проблем і протиріч професійного становлення; чуттєве переживання та самооцінку виявлених, усвідомлених структурних одиниць Я. Операційний аспект включає основні форми інтелектуальної, рефлексивної і практично-дійової активності особистості та відображає здатність до аналізу, синтезу, насичення змісту Я) (Варбан, 2002).

Виходячи з цих позицій, очевидно, що професійна рефлексія є багатограним психічним феноменом, яка поширюється на різні види діяльності. Залежно від того, яка саме предметна діяльність рефлексується та перетворюється людиною, виокремлюють різні типи рефлексії (інтелектуальний, особистісний, комунікативний, кооперативний та ін.).

Не заперечуючи вагомості кожного з вищезгаданих типів рефлексії для становлення особистості фахівця, наголосимо на провідній ролі саме професійної рефлексії, яка стає дієвим механізмом професіоналізації майбутнього психолога.

Для професійної рефлексії характерна комплексність і багатоплановість, що зумовлює близькість родовидових та змістових характеристик між різними видами рефлексії. Класифікації видів рефлексії будуються на критеріях, що визначають їх видові ознаки, а саме: за часовим (ситуативна, ретроспективна, перспективна рефлексія); за змістовним (інтелектуальна, особистісна, міжперсональна (соціально-перцептивна, комунікативна); за провідним об'єктом рефлексування: духовно-екзистенційно орієнтовані (духовна, екзистенційна, патріотична, ціннісна, етична, естетична); інтелектуально-орієнтовані (методична, методологічна, пізнавальна, теоретична); саногенна рефлексія; за професійною діяльністю (педагогічна, психологічна, військова, спортивна тощо) (Желанова, 2020; Обискалов, 2023).

Аналіз видів рефлексії надав можливість Л. Подкоритовій упорядкувати критерії типізації видів рефлексії та здійснити їх узагальнення у трирівневій класифікаційній схемі, яка характеризується об'єднанням трьох рівнів рефлексії: інтегративного, змістового й об'єктного. Зокрема, I рівень, інтегративний, включає духовну, екзистенційну та рефлексію професійно діяльності як такі, що можуть об'єднувати усі інші; II рівень, змістовий, включає: інтелектуальну, особистісну та соціальну рефлексії; III рівень, об'єктний, включає підвиди рефлексій II-го рівня: методична, методологічна, теоретична (як різновиди інтелектуальної рефлексії); саногенна; позитивна – негативна; ситуативна – ретроспективна – перспективна; патріотична, ціннісна,

етична, естетична (різновиди особистісної рефлексії); соціальна, соціально-перцептивна, комунікативна, міжперсональна, групова (різновиди соціальної рефлексії). На думку вченої, описана ієрархія рівнів рефлексії та перехід від одного рівня до іншого, привертає увагу до інтегративного характеру професійної рефлексії особистості, що обумовлюється механізмом саморозвитку фахівця, є результатом його екзистанційної та духовної зрілості (Подкоритова, 2017).

Отже специфікація набору видів рефлексії співвідноситься з ціннісними уподобаннями та процесами метапізнання особистості, які задають мету, зміст і напрям діяльності фахівцям, які працюють у тій чи іншій професійній сфері, зокрема у царині психології.

Розмежовуючи поняття рефлексії та рефлексивності, Н. Шевченко зазначає, що остання співвідноситься зі способом життєдіяльності особистості, соціальною ідентичністю та саморегуляцією, процесами навчання і саморозвитку, інтелектуальними та мисленнєвими діями, забезпечує розвиток, і саморозвиток. Тому під рефлексивністю психолога вченим вбачається специфічна психічна властивість, індивідуальна якість суб'єкта, яка структурує та інтегрує особистісні та професійно важливі якості у цілісні синтети, водночас розвиваючи, збагачуючи і посилюючи їх на основі формування власних цінностей і принципів та визначення стратегії саморозвитку і професійного розвитку. Рефлексивність психолога характеризується «здвоєністю, дзеркальністю взаємного відображення суб'єктів спілкування і взаємодії, самопізнання і пізнання суб'єктами один одного, змістом яких виступає відтворення особливостей один одного» це відкриває можливість психологу бачити ситуацію взаємодії у всіх її аспектах, включаючи полюс суб'єкта, полюс об'єкта та альтернативні можливості (Шевченко, 2023).

Послідовність викладення методологічних підходів, призводить до висновків, що професійна рефлексія майбутніх психологів – це психологічний механізм професійного самовдосконалення через осмислення людиною можливостей власного «Я» з позиції фахівця, та співвіднесення їх із вимогами обраної професії, завдяки чому стає можливим саморозвиток особистості як професіонала. Саме тому вона є усвідомленим і самокерованим процесом, який базується на прагненні фахівця до пізнання себе, суб'єктивній зацікавленості професією, вмотивованості до набуття фахових компетентностей, прагненні займатися самоосвітою, потребою у професійному самовдосконаленні та самоздійсненні (Іващенко, 2020).

Професійна рефлексія майбутніх психологів – це динамічна властивість особистості, яка змінюється та розвивається, стимулюючи формування багатьох професійних якостей людини. Динамічні компоненти особистості визначають динаміку її розвитку та саморозвитку, змінюючи поведінку, статус та професійну позицію. Динамічні компоненти поділяються на такі блоки: знання, уміння та навички, які формуються в процесі професійного навчання, та безпосередньо пов'язані з майбутньою практичною діяльністю; професійно-важливі якості особистості, які визначають успішність і ефективність діяльності в обраній професії; діяльнісно-креативну сферу, вона включає вміння людини аналізувати власні успіхи та невдачі, знаходити вихід із проблемних ситуацій і займати активну позицію у своїй практичній діяльності; комунікативну сферу, а саме особливості особистості, які визначають її комунікативні вміння, соціальний інтелект; змістову сферу, яка охоплює цінності, ідеали, світогляд особистості.

Рефлексія в ідеальному плані є усвідомленням та довільним оперуванням специфічними змістами свідомості, у тому числі репрезентації психіці свого власного змісту, та є підґрунтям рефлексивності. Рефлексивність особистості є способом і механізмом виходу системи психіки за власні межі, що детермінує пластичність й адаптивність, та забезпечує можливості самоконструювання, саморозвитку і самодетермінації, у тому числі у професійній сфері. «Рефлексивність майбутнього психолога», трактується як системне утворення, специфічна й унікальна психічна властивість та індивідуальна мета-якість суб'єкта, котра структурує та інтегрує особистісні та професійно важливі якості у цілісні синтети (констеляції), водночас розвиваючи, збагачуючи й посилюючи їх на основі формування власних цінностей і принципів та визначення стратегії саморозвитку й професійного розвитку.

Рефлексивність майбутнього психолога – це системне утворення, специфічна й унікальна психічна властивість та індивідуальна мета-якість психолога як суб'єкта майбутньої професійної діяльності (Москальова, 2019).

Виходячи з аналізу досліджень з проблеми професійної рефлексії психологів, можна здійснити уточнення цієї категорії. Таким чином під професійною рефлексією психолога пропонуємо розуміти систематичний процес самоаналізу, оцінки та осмислення власної професійної діяльності, досвіду, знань, умінь та ставлення, що проявляється у здатності займати аналітичну позицію відносно власної професійної

діяльності, потребою у професійному самовдосконаленні та самоздійсненні, яка розвивається в процесі професійно-особистісного становлення.

Для майбутнього фахівця професійна рефлексія дозволяє соціально і особистісно самоствердитися. М. Варбан обґрунтовує особливості професійного становлення особистості, що носить взаємообумовлений характер з рефлексією професійної діяльності: професіоналізація є тривалим, багатоаспектним процесом, детермінованим особливостями біологічного, психічного, соціального і особистісного розвитку людини; динаміка, характер перебігу і психологічні особливості професійного становлення на різних вікових етапах визначаються сформованістю властивостей і якостей особистості (професійним потенціалом), активністю в професіоналізації, а також конкретними професійними досягненнями (продуктами і результатами творчості, етапами кар'єри, статусними характеристиками; процес професійного становлення є рефлексивно опосередкованим, а конкретні етапи професіоналізації пов'язуються зі специфічними фазами розгортання певних форм рефлексії; професійний потенціал і професійна ідентичність відбивають динаміку формування особистісної рефлексії і стимулюють її розвиток; процес професіоналізації розглядається як кризовий, а протиріччя професійного становлення зводяться до 4-х основних груп чинників: а) професійні дії і способи їх об'єктивації, а також професійні можливості й умови їх реалізації; б) професійна продуктивність і пов'язана з нею задоволеність професійною діяльністю; в) взаємодія феноменів «Я» й «Інші» у професійному житті (на рівні співробітництво-суперництво, визнання-невизнання); г) можливості й реалії професійного зростання, де механізмом розв'язання цих протиріч професійного становлення особистості є феномен усвідомлення причин кризи (проблемна рефлексія) і шляхом виходу з існуючого становища (конструктивна рефлексія); юнацький вік є найбільш важливий з точки професіоналізації, де провідна роль відводиться самоусвідомленню особистості та її рефлексивному компоненту; професіоналізація є керованим процесом, що ґрунтується на пізнанні, усвідомленні, оцінці і розвитку професійного потенціалу особистості (Варбан, 2002).

Аналіз проблеми професійного становлення майбутніх психологів слід починати з визначення професійних цінностей, специфіки їхньої діяльності, а також професійних вимог до особистості та їхніх професійно

важливих характеристик. Так, існують чітко визначені напрями та форми діяльності психологів, а саме практична робота, що полягає у проведенні психодіагностики, психокорекції, психологічного консультування, психотерапії та наукова робота, суть якої полягає у викладанні, науково-дослідній роботі, наставництві.

Процеси професійного становлення майбутніх психологів є еквівалентними до особистісного зростання, зокрема, це самотренування, саморозвиток, адаптація тощо. У процесі здобуття професійної освіти майбутні фахівці з психології повинні навчитись технікам оптимізації власної поведінки, розвинути у собі здатність інтроспекції, творчо адаптуватись у контексті соціально-морального, міжособистісного та духовного планів (Яшник, 2019; Яшник, Прокопенко, 2022).

До професійних цінностей психолога відносять такі: етичні (відповідальність, конфіденційність, уважність до клієнта, вміння вислуховувати); освіченість (широта знань, загальна висока культура); широта поглядів (уміння сприйняти чужу точку зору, приймати людину такою, якою вона є); ефективність комунікації; емпатія (здатність співпереживати); моральні цінності (чуйність, духовність, доброзичливість, відвертість, товариськість, бажання допомогти); самоконтроль (стриманість, самодисципліна); ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі); розвиток (постійне духовне та фізичне вдосконалення); активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя) (Томчук, 2007; Яшник, 2019).

Ураховуючи завдання, які виконує психолог у своїй професійній діяльності, сучасність висуває високі вимоги як до його професійних якостей, так і до необхідних професійних знань та вмінь, що забезпечують здатність вирішувати соціально орієнтовані завдання: соціабельність (орієнтація на процес професійної діяльності, переважання альтруїзму над егоїзмом; професіоналізм (компетентність, толерантність, емпатичність, відповідальність; експресивність, толерантність; прагнення розвивати свої внутрішні сили та здібності; ініціативність і самостійність, професіоналізм і творчість, розвинені загальнолюдські цінності, високий рівень культури й відповідальності; соціальна активність як стан й інтегративна властивість особистості тощо (Чуйко, 2013).

До параметрів професійної рефлексії психологів відносяться наступні: критичне осмислення свого життєвого досвіду, розуміння своєї самоцінності, здатність ефективно чинити опір травмічним

чинникам, застосовувати адаптивні копінг-стратегії, толерантність до ситуацій фрустрації, здатність концентрувати свідомість на актуальному моменті реальності, спонтанність, гнучкість, креативність (Тюльпа, 2021; Laura E., Ana-Maria Cazan, 2021).

Особливу увагу привертають критерії особистісної відкорегованості (процес роботи над собою, що передбачає розуміння власних захисних тенденцій, усвідомлення відступів від реальності під впливом хворобливих точок «Я»), які можуть слугувати орієнтирами для майбутніх практичних психологів у їхньому професійному становленні. Серед них називаються такі: глибоке пізнання своєї підсвідомої сфери та характеристик особистості, прийняття істинних потреб і можливостей, розуміння природи свого «Я»; прийняття світу та інших людей такими, якими вони є, розуміння потреб і можливостей інших особистостей, їхніх інтересів; формування системи гуманістичних цінностей, які б не суперечили індивідуальним особливостям власного психічного та сприяли б творчій самореалізації; гармонійна інтеграція раціонального та емоційного аспектів особистості, відкритість до набуття нового досвіду та пізнавального його осмислення; до поєднання власної психічної та об'єктивної реальності, мінімізація когнітивних викривлень; уміння виходити в аналітичну позицію щодо себе, перетворювати себе на об'єкт дослідження для кращого самопізнання і подальшої самокорекції; схильність до сублімації своєї емоційної енергії у суспільно-корисну справу, отримання задоволення від процесу самореалізації; здібності до опановування професійних знань в їхній цілісності та взаємозв'язках; здатність до встановлення конструктивної співпраці та партнерських стосунків з іншими людьми, при збереженні власної самостійності, незалежності та самоповаги; уміння відчувати комфорт у ситуаціях професійного спілкування та взаємодії; усвідомлення свого внеску в комунікаційну ситуацію (Штифурак, Шаманська, Педоренко, 2021).

Теоретичний аналіз окресленої вище проблеми дозволив нам проаналізувати запропоновані сучасними науковцями моделі рефлексії професійної діяльності фахівців соціономічного типу, які передбачають: спрямованість людини для надання допомоги іншому; взаємодію з іншими та формування допомагаючих відносин; прийняття відповідальності не лише за свої дії та їх наслідки, а й за іншу людину (Чуйко, 2023; Яшник, Прокопенко, 2022).

Зокрема, Л. Гапоненко вважає новоутворенням саморух внутрішнього суб'єкту від власного самоспоглядання до здійснення рефлексивного спілкування з Іншим. У такий спосіб новоутворення «внутрішнього рефлексивного суб'єкту» співвідноситься із здатністю психолога до здійснення рефлексивного спілкування з Іншим, в якому відбувається постійне оцінювання суб'єктивної відповідності на внутрішньому, зовнішньому та комунікативному («Інший») рівнях. Це дало можливість вченій визначити три структурних блоки: специфічно-професійний, прагматично-професійний та операційно-дієвий і представити їх на «екзо – Я», «ендо – Я», «Інший» рівнях в аспекті реалізації професійних функцій психолога в процесі комунікації. Шлях формування професійної рефлексії майбутнього психолога полягає у поступовому оволодінні ієрархічних рівнів: усвідомленим оцінюванням мотиваційної, когнітивної, та операційно-діяльній сфери, що виражається в реалізації не лише цільовою і покладальною функції психолога, а й комунікативної: побудові кооперативної сумісної діяльності, проектуванні духовної єдності, професійної підтримки, професійно-соціальної значущості; інтеграції загальнолюдських і професійних досягнень в сумісній роботі з Іншими (Гапоненко, 2012).

Розвинута професійна рефлексія виступає показником професіоналізму майбутнього психолога. Ґрунтовний аналіз наукових досліджень дозволив нам виявити взаємозв'язки між компонентами професійної рефлексії майбутніх психологів та систематизувати їх показники. Дана структура визначається гармонійним розвитком мотиваційного (рефлексивні якості), когнітивного (рефлексивна компетентність), операційно-діяльній компонентів (рефлексивні дії) та відображає взаємозв'язок різних видів рефлексії (інтелектуальної, особистісної, контекстної, комунікативної, міжперсональної, кооперативної, контекстної, ситуативної, ретроспективної, перспективної) (Балашов, 2019; Воляннюк, 2025; Гапоненко, 2012; Подкоритова, 2017; Шевченко, 2023).

Показниками мотиваційно-ціннісного компоненту професійної рефлексії майбутніх психологів є такі: самопізнання та самоусвідомлення внутрішніх психічних станів; установка на пошук «рефлексивного виходу» та зайняття рефлексивної позиції; самооцінка внутрішньої енергетики психіки для збереження психічного здоров'я та професійного потенціалу; адекватна самооцінка себе як майбутнього фахівця; інтернаціональність (морально-акцентований характер інтенції на себе та Інших).

Змістове наповнення когнітивного компоненту розуміється у площині процесів метапізнання, що забезпечує включеність суб'єкта у різноманітні види діяльності та забезпечує загальну метакогнітивну оцінку професійної діяльності, суб'єктивну оцінку складності завдання та його актуалізації, рівень успішності чи неуспішності у досягнення цілей.

Відтак когнітивний компонент передбачає системність, усвідомлюваність та стійкість системи професійних знань, які необхідні для вирішення професійних завдань, з відповідними показниками: знання підстав власного мислення; знання щодо інтроспективного перегляду своєї інтелектуальної діяльності (інтелектуальна рефлексія); знання про рефлексію як засіб самопізнання й усвідомлення його результатів; знання власного «Я» як індивідуальності (особистісна рефлексія); усвідомлення та осмислення власних думок, почуттів, вчинків або професійного досвіду у контексті професійної діяльності чи в життєвої ситуації (контекстна рефлексія); знання про внутрішній світ іншої людини; знання щодо детермінант поведінки й стосунків інших; знання щодо усвідомлення ставлення інших до себе (комунікативна рефлексія); знання про рольові функції й організацію учасників взаємодії; знання щодо координації спільних дій учасників і взаємодії (кооперативна рефлексія); аналіз і осмислення елементів поточного моменту окремих життєвих ситуацій, коригування власної поведінки та її співвіднесення з об'єктивними умовами (ситуативна рефлексія); аналіз і самоаналіз подій та їх причин, поведінки та її мотивів минулої діяльності й здатність замислюються над минулим взагалі та над собою в ньому (ретроспективна рефлексія); загальна орієнтація на майбутнє, прогнозування наслідків поведінки, планування поведінки та діяльності (перспективна рефлексія).

Змістове наповнення операційно-діяльнісного компоненту професійної рефлексії з сформованістю у психолога сукупності комунікативних, діагностичних, прогностичних, проектувальних умінь, спроможність займати професійну проактивну позицію, що визначає його здатність демонструвати активність в різних умовах і ситуаціях із їх перетворювання, пошук нових, нестандартних засобів розв'язання професійних завдань (Гапоненко, 2012; Волянчук, 2025; Желанова, 2020; Марусинець, 2012; Носко, 2016).

Операційно-діяльнісному компоненту професійної рефлексії майбутніх психологів відповідають метавміння, а саме: здобувати

засоби «побудови смислів»; опредмечувати ціннісні ідеали у професійну практику; рефлексувати та вербалізувати емоційні стани; оцінювати та застосовувати власні психологічні та професійні ресурси; здійснювати збір і фіксувати інформацію про власні якості, характеристики, цінності та настанови, професійні дії, їх ефективність, на основі застосування методів самодіагностики; коригувати та стимулювати нові напрями вирішення професійних задач; виділяти, аналізувати та співвідносити з предметною ситуацією власні способи дії; визначати способи професійно-особистісного самовдосконалення; виявляти можливі причини особистісних та професійних проблем; сприймати та оцінювати свої взаємовідносини з Іншими; відрефлексувати реальну картину дій Інших, гнучко корелюючи її з рефлексивним аналізом власних дій щодо реалізації професійних завдань; моделювати кооперативну діяльність з Іншим як ціннісно визначене професійне завдання

Висновки. Рефлексія є інтегрованою, поліфункційною категорією, яка розглядається у певних сферах реалізації метапроцесів особистості як мислення, самосвідомість, саморегуляція діяльності, а також комунікація та кооперація, що допомагають формувати уявлення про себе, світ та місце в ньому. Зроблено акцент на провідній ролі професійної рефлексії, яка є дієвим механізмом професіоналізації майбутнього психолога. Специфікація набору професійної рефлексії співвідноситься з ціннісними уподобаннями та процесами метапізнання особистості, які задають мету, зміст і напрям діяльності фахівцям, які працюють у тій чи іншій професійній сфері, зокрема у царині психології. Формування професійної рефлексії пов'язане із специфікою діяльності фахівця певної галузі як метадіяльності щодо формування стандартизованих компетентностей і програмних результатів підготовки майбутніх фахівців.

Професійна рефлексія майбутніх психологів є усвідомленим і самокерованим процесом, який базується на прагненні фахівця до пізнання себе, суб'єктивній зацікавленості професією, вмотивованості до набуття фахових компетентностей, прагненні займатися самоосвітою, потребою у професійному самовдосконаленні та самоздійсненні.

Розвинута професійна рефлексія виступає показником професіоналізму майбутнього психолога. Формування професійної рефлексії майбутнього психолога полягає у поступовому оволодінні ієрархічних рівнів: усвідомленим оцінюванням мотиваційної,

когнітивної, та операційно-діяльній сфери, що виражається в реалізації не лише цільової і покладальної функції психолога, а й комунікативної: побудові кооперативної сумісної діяльності, проектуванні духовної єдності, професійної підтримки, професійно-соціальної значущості; інтеграції загальнолюдських і професійних досягнень в сумісній роботі з Іншими.

Показниками мотиваційно-ціннісного компоненту професійної рефлексії майбутніх психологів є такі: самопізнання та самоусвідомлення внутрішніх психічних станів; установка на пошук «рефлексивного виходу» та зайняття рефлексивної позиції; самооцінка внутрішньої енергетики психіки для збереження психічного здоров'я та професійного потенціалу; адекватна самооцінка себе як майбутнього фахівця; інтернаціональність (морально-акцентований характер інтенції на себе та Інших).

Змістовне наповнення когнітивного компоненту розуміється у площині процесів метапізнання, що забезпечує включеність суб'єкта у різноманітні види діяльності та забезпечує загальну метакогнітивну оцінку професійної діяльності, суб'єктивну оцінку складності завдання та його актуалізації, рівень успішності чи неуспішності у досягненні цілей.

Змістовне наповнення операційно-діяльній компоненту професійної рефлексії у психолога виражається сукупності комунікативних, діагностичних, прогностичних, проектувальних умінь, спроможність займати професійну проактивну позицію, що визначає його здатність демонструвати активність в різних умовах і ситуаціях із їх перетворювання, пошук нових, нестандартних засобів розв'язання професійних завдань.

ЛІТЕРАТУРА

- Андрющенко, О. О. (2015). Сутність феномену «Рефлексія» як міждисциплінарного поняття. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальній школах*, 45(98), 60-66 (Andriushchenko, O. O. (2015). The essence of the phenomenon "Reflection" as an interdisciplinary concept. *Pedagogy of Creative Personality Formation in Higher and Secondary Schools*, 45(98), 60–66).
- Балашов, Е. (2019). Метакогнітивний досвід як передумова розвитку саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Психологія особистості*, 1 (10), 188-196 (Balashov, E. (2019). Metacognitive experience as a prerequisite for developing students' self-regulation of learning activities. *Personality Psychology*, 1(10), 188–196).
- Бодрова, І. О. (2023). *Професійне самовизначення майбутніх соціальних працівників в умовах закладу вищої освіти* (дис. ... докт. філософії: 231). Київ

- (Bodrova, I. O. (2023). *Professional self-determination of future social workers in higher education institutions* (PhD dissertation: 231). Kyiv).
- Варбан, М. Ю. (2002). Проблема рефлексивної підтримки професійного становлення особистості на етапі переходу від юності до дорослості. *Український соціум*, 1(1), 95-103 (Varban, M. Yu. (2002). The problem of reflective support in the professional development of personality during the transition from youth to adulthood. *Ukrainian Society*, 1(1), 95–103).
- Варбан, М. Ю. (1998). Рефлексія професійного становлення в юнацькому віці. *Журнал практичного психолога*, 6-7, 80-83 (Varban, M. Yu. (1998). Reflection of professional development in adolescence. *Journal of Practical Psychology*, 6–7, 80–83).
- Воляннюк, А. М. (2025). Факторна модель проактивності майбутніх фахівців технічного профілю. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ*, 1, 47-52 (Volianiuk, A. M. (2025). A factor model of proactivity among future technical specialists. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 1, 47–52).
- Гапоненко, Л. О. (2012). Суб'єктно-рефлексивна модель професійної взаємодії практичного психолога з вчителем. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова. Психологія*, 17, Вип. 8 (20), 38-46 (Haponenko, L. O. (2012). Subject–reflective model of professional interaction between a practical psychologist and a teacher. *Bulletin of Odessa National University named after I. I. Mechnikov. Psychology*, 17, Issue 8 (20), 38–46).
- Желанова, В. В. (2020). Рефлексивна компетентність майбутнього педагога: сутність, структура, логіка рефлексіогенезу. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*, 33 (1), 17-23 (Zhelanova, V. V. (2020). Reflective competence of the future teacher: essence, structure, and logic of reflection genesis. *Teacher Education: Theory and Practice. Psychology. Pedagogy*, 33(1), 17–23).
- Івашченко, А. І. (2020). *Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів* (дис...докт. філософ). Київ (Ivashchenko, A. I. (2020). *Professional reflection as a mechanism of self-development of future psychologists* (PhD dissertation). Kyiv).
- Марусинець, М. М. (2012). *Професійна рефлексія майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика формування* : монографія. Умань : ПП Жовтий О. О. (Marusynets, M. M. (2012). *Professional reflection of future primary school teachers: theory and practice of formation* (monograph). Uman: Private Enterprise Zhovtyi O. O.).
- Маскалева, Л. А. (2019). Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів (дис. ... канд. психол. наук). Київ (Maskaleva, L. A. (2019). Psychological and pedagogical conditions for developing reflective abilities in future psychologists (PhD dissertation in Psychology). Kyiv).
- Матохнюк, Л. О., Гальчевська, Н. А. (2022). Рефлексія як системоутворювальний механізм безперервного професійного розвитку педагога. *Габітус*, 38, 20–24 (Matokhniuk, L. O., & Halchevska, N. A. (2022). Reflection as a system-forming mechanism of continuous professional development of a teacher. *Habitus*, 38, 20–24).
- Носко, Л. А. (2016). Рефлексивність психолога: поняття та структура. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 3 до Вип. 36, Том III (19):

- Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання», 166-173 (Nosko, L. A. (2016). Reflectivity of a psychologist: concept and structure. *Humanitarian Bulletin of Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University named after Hryhorii Skovoroda*, Supplement 3 to Issue 36, Volume III (19): Special Edition "International Chelpanov Psychological and Pedagogical Readings", 166–173).
- Обискалов, І. С. (2023). Рефлексія: поняття, види, функції, психологічна структура. *Журнал сучасної психології*, 4 (31), 47-57 (Obyskalov, I. S. (2023). Reflection: concept, types, functions, psychological structure. *Journal of Modern Psychology*, 4(31), 47–57).
- Освітні програми підготовки здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр» 2025-2026 навчальний рік: Національний університет біоресурсів і природокористування України. URL: <https://nubip.edu.ua/education/bacalavr> (Educational programs for bachelor's degree students, 2025–2026 academic year: National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine. Retrieved from <https://nubip.edu.ua/education/bacalavr>).
- Палій, А., Єльчанінова, Т., Шевченко, В. (2024). Рефлексія як структуротворчий компонент професійної діяльності. *Перспективи та інновації науки*, 6(40). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-867-876](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-867-876) (Palii, A., Yelchaninova, T., & Shevchenko, V. (2024). Reflection as a structure-forming component of professional activity. *Perspectives and Innovations in Science*, 6(40). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-867-876](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-867-876)).
- Подкоритова, Л. О. (2017). Визначення видів рефлексії у наукових джерелах. *Проблеми сучасної психології*, 37, 28-32 (Podkorytova, L. O. (2017). Defining types of reflection in scientific sources. *Problems of Modern Psychology*, 37, 28–32).
- Сорокіна, О. (2017). Вплив рефлексії на професійне становлення студентів-психологів. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, 2(18), 190–194 (Sorokina, O. (2017). The influence of reflection on the professional development of psychology students. *Scientific Bulletin of Mykolaiv National University named after V. O. Sukhomlynskyi. Psychological Sciences*, 2(18), 190–194).
- Стандарт вищої освіти із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти [Затверджено і введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 № 565]. URL: <http://expertize-journal.org.ua/normativnie-documenti/1595-standart-vishchoji-osviti-za-spetsialnistyu-053-psikhologiya-dlya-pershogo-bakalavrskogo-rivnya-vishchoji-osviti> (Standard of Higher Education in the field of knowledge 05 Social and Behavioral Sciences, specialty 053 Psychology, first (bachelor's) level of higher education [Approved by the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 565, April 24, 2019]. Retrieved from <http://expertize-journal.org.ua/normativnie-documenti/1595-standart-vishchoji-osviti-za-spetsialnistyu-053-psikhologiya-dlya-pershogo-bakalavrskogo-rivnya-vishchoji-osviti>).
- Табачников, С., Михальчук, Н., Харченко, Є., Івашкевич, Є. (2019). Емпіричне дослідження досвіду рефлексії майбутніх психологів. *Психологічні перспективи*, 33, 248-260 (Tabachnikov, S., Mykhalchuk, N., Kharchenko, Ye., & Ivashkevych, Ye. (2019). Empirical study of reflective experience of future psychologists. *Psychological Perspectives*, 33, 248–260).

- Томчук, М. І., Потоцька, І. С. (2007). Формування професійних цінностей студентів – психологів. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 4 (6). URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/301> (Tomchuk, M. I., & Pototska, I. S. (2007). Formation of professional values in psychology students. *Current Issues of Teaching and Educating People with Special Needs*, 4(6). Retrieved from <https://ap.uu.edu.ua/article/301>).
- Тюльпа, Т. (2021). Особистісне формування майбутнього спеціаліста соціономічних спеціальностей як основа його соціальної компетентності. *European Science*, 9 (sge07-09), 77-83. <https://doi.org/10.30890/2709-2313.2021-07-09-004> (Tiulpa, T. (2021). Personal development of future specialists in socioeconomic professions as the basis of their social competence. *European Science*, 9 (sge07-09), 77–83. <https://doi.org/10.30890/2709-2313.2021-07-09-004>).
- Чуйко, О. В. (2013). *Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях*. Київ: АДЕФ-Україна (Chuiko, O. V. (2013). *Personal development of subjects of professional activity in socioeconomic professions*. Kyiv: ADEF-Ukraine).
- Шевченко, Н. Ф. (2023). Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*, 4, 85-92. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10> (Shevchenko, N. F. (2023). Reflectivity as a factor in the development of the personality of a counseling psychologist. *Journal of Modern Psychology*, 4, 85–92. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10>).
- Штифурак, В. С., Шаманська, О. І., Педоренко, В. М. (2021). *Психологія професійного становлення психолога-консультанта*: навч. посіб. Вінниця (Shtyfurak, V. S., Shamanska, O. I., & Pedorenko, V. M. (2021). *Psychology of professional development of the counseling psychologist* (textbook). Vinnytsia).
- Яшник, С. В. (2019). Формування рефлексивної компетентності майбутніх психологів в умовах рефлексивного освітнього середовища. *Теорія і практика сучасної психології: реалії й перспективи: зб. матеріалів Міжнародної наук.-практ. конф.* (31 жовтня 2019 р., Київ). Київ : Міленіум, сс. 145-147 (Yashnyk, S. V. (2019). Formation of reflective competence in future psychologists in a reflective educational environment. In *Theory and Practice of Modern Psychology: Realities and Prospects: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference* (October 31, 2019, Kyiv), pp. 145–147. Kyiv: Millennium).
- Nastasa, Laura Elena, Cazan, Ana-Maria. (2013). Personal and professional development of beginner psychologists. 3rd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 84, 781–785. URL: <https://cyberleninka.org/article/n/1095952>
- Yashnyk, S. V., Prokhorenko, Y. S. (2022). Психологічні ресурси професійного самоздійснення майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*, 13 (2), 123-132.

SUMMARY

Yashnyk Svitlana. Formation of professional reflection of future psychologists.

The article represents scientific developments that reflect the logic of the problem of forming professional reflection, reflecting the specifics of the activity of a specialist in a certain field as a metaactivity in the formation of standardized competencies and program results of training future specialists.

It is emphasized that reflection is defined as an integrated, multifunctional category, which is considered in certain areas of the implementation of personality

metaprocesses such as thinking, self-awareness, self-regulation of activity, as well as communication and cooperation, which help to form an idea of oneself, the world and one's place in it. It is emphasized that the main approaches to defining reflection are as follows: including reflection in the presence of self-consciousness (emphasis on studying the structures of personal knowledge through introspection); reflection from the perspective of self-reference (focusing on the "I-other" relationship and emphasizing the evaluative, rather than critical, nature of reflection); self-study ("epistemic" interest in oneself, consisting in doubting assumptions that are taken for granted).

The emphasis is placed on the leading role of professional reflection, which is an effective mechanism for the professionalization of a future psychologist. The types of reflection are analyzed, which made it possible to make the following generalizations: the specification of the set of professional reflection is related to the value preferences and processes of metacognition of the individual, which set the goal, content and direction of activity for specialists working in a particular professional field, in particular in the field of psychology.

The consistency of the presentation of methodological approaches made it possible to conclude that the professional reflection of future psychologists is a conscious and self-directed process, which is based on the specialist's desire to know himself, subjective interest in the profession, motivation to acquire professional competencies, the desire to engage in self-education, the need for professional self-improvement and self-realization.

It is concluded that the formation of professional reflection of a future psychologist consists in the gradual mastery of hierarchical levels: conscious assessment of the motivational, cognitive, and operational-activity spheres, which is expressed in the implementation of not only the target and task function of the psychologist, but also the communicative one: building cooperative joint activity, designing spiritual unity, professional support, professional and social significance; integration of universal human and professional achievements in joint work with Others.

Key words: *educational process, professional training, educational and professional program, professional reflection, competence.*